



اليوم العالمي للسكري

NOVEMBER, 14

السكري

عوامل خطورته

زيادة الوزن أكثر من ٢٠% عن الوزن المثالي



إصابة أحد أفراد العائلة من الدرجة الأولى



تناول الغذاء الغير متوازن كما ونوعاً



تقدم العمر ٤٥ عام أو أكثر



سكري الحمل



تاريخ سابق لاختبار مستوى سكر غير طبيعي



ضغط الدم يساوي ٩٠/١٤٠ أو أكثر



عدم مزاولة الرياضة أو الحياة الخاملة



نسبة الكوليسترول الحميد أقل أو تساوي ٣٥ ملجم أو نسبة الدهون الثلاثية أكثر أو تساوي ٢٥٠ ملجم.



طرق الوقاية منه

ممارسة النشاط البدني ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة يوميا.



المحافظة على وزن صحي



اتباع نظام غذائي صحي، والتقليل من تناول السكر والدهون المشبعة.



تجنب التدخين.



بالشراكة مع:



الهيئة العامة للغذاء والدواء
National Union for Food Control and Drug Safety
الهيئة العامة للغذاء والدواء

السكري

نوع ٢



- النوع الأكثر شيوعاً ويشكل ٩٠٪ من مرضى داء السكري.
- النوع الأكثر انتشاراً في الكبار فوق ٤٠ سنة أو المصابين بزيادة الوزن.
- يحدث نتيجة عدم مقدرة الجسم على إفراز كمية كافية من هرمون الأنسولين أو وجود كمية كافية من الأنسولين ولكنها غير فعالة مما ينتج عنه ارتفاع السكر في الدم.

نوع ١



- عادة ما يصيب الأطفال صغار السن والشباب ما دون ٢٠ سنة ويحدث نتيجة عدم مقدرة البنكرياس على إفراز الأنسولين.

أعراض داء السكري



حرارة في القدمين



تأخر في التئام الجروح



العطش والجوع الشديد



حكة والتهابات جلدية



تعب وإرهاق صعوبة في التركيز



كثرة التبول



اضطرابات في البصر



نقص الوزن



ألم وتنميل في الأطراف

بالشراكة مع:



المركز الموحد للشراء الموحد
National Unified Procurement Center
Forming the Backbone of the Kingdom's Procurement